

oog yoga

MARIA CLICTEUR



PRAKTISCH

Programma:

- 10:00 welkom met koffie en thee
- 10:30 - 11:30 praktijk-asana's
- 11:30 - 12:30 theorie oog yoga
- 12:30 vegetarische lunch (incl.)
- 14:00 - 15:15 oog oefeningen
- 15:15 pauze met koffie en thee
- 15:30 - 17:00 "yoga vandetast"

Kostprijs: leden YFN €80 - niet leden €95
over te schrijven voor 11 november
reknr. YFN BE25 3900 6740 8082

Inschrijving:

gelieve je aan te melden per e-mail
activiteiten@yogafederatie.be

Locatie:

De Kluizerij, Aalstersedreef 1, 1790 Affligem

Meebrengen:

yogamat, lange kous, 2 tennisballen, fleece
(dekentje), kussentje

OVER DE DAG

Je ogen zijn een kostbaar bezit. Je kan in de dag eenvoudige oefeningen doen die bijdragen aan het welzijn van je ogen. Oog- yoga wordt door oefening een levenswijze.

In deze themadag wordt er naast wat theorie en oog-oefeningen ook geoefend op de mat. Er zijn 2 yogapraktijken voorzien. Een meer klassieke yogapraktijk die nek en schouders losmaakt en āsanas bevat die inwerken op de organen die onze ogen beïnvloeden waaronder vooral de lever. De eindpraktijk is een relaxerende praktijk voor lichaam, geest en ogen. Een "yoga vandetast" praktijk waarin ook klanken gebruikt worden en we onze ogen ten diepste ontspannen met oogcompresjes met een hydrolaat van kamille.

Kijk op www.oog-yoga.be

Verwen je ogen met oog yoga

Doe yoga. Werk aan jezelf: DR. BATES zei: hoe rustiger de geest hoe beter het zicht. Ik leerde oog yoga grondig oefenen in Pondicherry, in de "school for perfect eyesight" verbonden aan de Shri Aurobindo ashram. Daarnaast volgde ik dagen en seminars oog yoga bij nog veel andere leraren. Zo ervaaarde ik al doende dat het goed deed om oog oefeningen te doen en dat het nodig is. Zelf oefen ik dus elke dag.

Onze ogen zijn een kostbaar bezit dat zoals ons lichaam onze aandacht verdient want het zijn onze instrumenten behorende tot de aardse materie, dus onderhevig aan verval en aftakeling. Het goede nieuws is echter dat je wel zelf iets kan doen om je ogen langer fit te houden, of zelfs bij bepaalde afwijkingen opnieuw beter te zien. En belangrijk...te leren zien zonder bril.

De ogen bevatten spieren die net zoals de spieren van ons lichaam kunnen geoefend worden en ontspanning en beweging nodig hebben. Onze ogen zijn volgens de Āyurveda verwant aan de lever en hebben zeker ook een gezonde en aangepaste voeding nodig.

In de Sāṃkhya Kārikā zijn de ogen, als organen van kennis gelinkt aan de voet en verbonden met het element vuur, wat betekent dat de ogen LICHT nodig hebben en we ook onze voeten dienen te verzorgen. Ze bevatten drukpunten.

Bovendien vervullen de ogen enkel de rol van camera, maar we zien met de hersenen en het mentaal. Dat betekent dat onze gedachten en emoties ook ons zicht beïnvloeden.

Op de themadag zijn er workshops waarin oog oefeningen geoefend worden en twee yogapraktijken.

Er wordt ook wat theorie gegeven als achtergrond. De ogen, problemen, oorzaken, oplossingen, oefeningen, het wordt allemaal nader bekeken en geoefend en wie weet heeft van..., kan ook iets doen, want onwetendheid is altijd en overal de grote boosdoener. Wat jij niet kent beheerst jou. Onwetendheid, angst, kwaadheid, foutieve overtuigingen enz. kleuren onze bril, wat dan helder en scherp zien belemmert. Dus de psyche, onze emoties hebben een grote impact op hoe wij de wereld zien, letterlijk en figuurlijk. Verander je denkkader en je zal de werkelijkheid anders zien.

Maria Cliteur

www.oog-yoga.be